

Fødselsdag:

Når børnene har fødselsdag, fejrer vi dem her i Stokrosen. Der dækkes særligt op med dug og lys. Vi synger fødselsdagssange og råber hurra, ligesom de får en lille gave, som vennerne fra stuen har lavet. Ønsker I at fejre barnets fødselsdag i Stokrosen, må der serveres 1 ting at hygge med. Vi opfordrer til, at det der serveres er sundt... under fødselsdagen. Vi har mange gode og sunde ideer, som man kan servere. Spørg personalet på stuen eller få ideer på internettet til sunde fødselsdagstemaer.

Højtider:

Vi forsøger at holde "søde" ting ude af Stokrosen i hverdagen, men der er alligevel nogle tidspunkter, hvor det ligesom hører sig til. Til højtider får børnene slik/godter af børnehaven, så der ikke bliver delt så meget ud. Eksempelvis får vi til fastelavn, fastelavnsboller, saftvand og slik fra fastelavns-tønden. Børnene kan dele ud f.eks. når de bliver storesøster eller lignende.

Påskefrokosten:

Vi holder en hyggelig påskefrokost og får hvad, der hører sig til f.eks. sild, æg, varm leverpostej og meget mere. Påskeharer har lagt små chokolade-påskeæg ude på legepladsen, som børnene er ude at finde.

Stokrosens fødselsdag:

Stokrosen har fødselsdag i december, hvor vi får bollekagemand.

Julen:

I december bager vi flere gange sammen med børnene og laver hjemmelavet konfekt. Vi holder julefrokost, hvor vi får, hvad der hører sig til. Vi finder også julemanden som gir' en godtepose.

Forældre Kaffe:

Holder vi ikke fast, men der er altid kaffe eller te på kanden, så tag en kop og sæt dig sammen med dit barn.

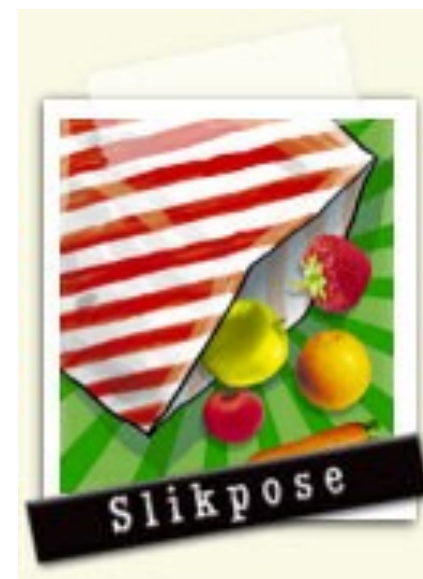
Hygiejne:

For at reducere bakterievæksten og sygdomme, er det vigtigt, at alle vasker hænder, inden vi spiser, og at bordene vaskes af. Børnene lærer, at man ikke tager f.eks. pålægget med fingrene, men man bruger "tætøjet". Det er vigtigt, børnene lærer, hvordan man forholder sig, hvis man skal hoste eller nyse.

Bordskik:

Børnene lærer, at man sidder ned og spiser, ikke taler med mad i munden. Alle venter med at gå i gang med at spise, til der bliver sagt værsgo. Vi hjælper hinanden med at række mælk, vand og lignende. Vi bliver siddende ved bordet, til "næsten" alle er færdig med at spise.

Kostfolder for Stokrosen



Her i Stokrosen har vi en holdning til kost, som personalet og forældrebestyrelsen løbende diskuterer og evaluerer. Har du ideer eller holdninger til det, vil vi meget gerne høre dem.

Børn har en aktiv og udfordrende hverdag. Det er vigtigt, de har energi til alt det spændende, de laver i løbet af dagen. Maden giver energi og indeholder vitaminer og mineraler, som er nødvendige for kroppen. Det er vigtigt, at vores børn spiser sundt og varieret og drikker rigeligt i løbet af dagen. I dag får mange børn generelt for meget slik og usund kost. Det kan resultere i fedme, rastløshed, hovedpine, irritabilitet, sukkersyge og lignende



UGENTLIGT RÅDERUM TIL TOMME
KALORIER FOR BØRN 3-6 ÅR SPIS MINDRE
SUKKER



48

Nyttige hjemmesider:
www.altomkost.dk
www.madtilbørn.dk

Vi ved, at der er mange holdninger til, hvad der er sundt og usundt. Vi skal ikke være fanatiske. Det er Stokrosens og bestyrelsens holdning, at det er til gavn for vores børns sundhed med en god kostpolitik. I denne folder har vi lavet følgende retningslinier:

Når vi spiser her i Stokrosen, syntes vi, det er vigtigt, at tilbyde børnene hyggelige rammer. Børnene sidder i små grupper med en voksen. Børnene er selv med til at dække bord. Børnene finder glas og madpakkerne frem. Her lærer børnene at udsætte egne behov og vente på tur.

Drikkevarer:

Børnene må kun medbringe vand i deres drikkeudrukke. Der serveres økologisk mælk til morgenmaden og hhv. fromiddagsmad/ eftermiddagsmad. Til alle måltider serveres der vand og når børnene udtrykker behov for det.

Morgenmad:

Alle børn der kommer før kl. 7.30 og ikke har spist morgenmad hjemmefra, har mulighed for at spise morgenmad. Stokrosen serverer økologisk havregrød/gryn, rugbrød og økologisk mælk. Der må ikke selv medbringes morgenmadsprodukter eller lignende

Formiddag:

Ca. kl. 9.00 serveres der formiddags mad på begge stuer. Der serveres frugt, grønt og brød. Børnehavebørnene er tilmeldt økologisk frugtordning.

Frokosten:

Vuggestuebørn får serveret økologisk frokost ca. kl. 11.00. Maden veksler mellem grød, kød, suppe, indmad, fisk, og rugbrød. Madplanen findes på hjemmesiden.

Børnehavebørnene spiser medbragte madpakker ca. kl. 11.30. Der findes gode ideer og inspiration til sunde og lækre madpakker på nettet. Sørg altid for, at der er en blanding af brød, grøntsager, pålæg, fisk og frugt. Så får dit barn en sund, varieret og mættende kost.

Eftermiddag:

Ca. kl. 14.15 serveres der eftermiddagsmad. Der serveres ofte nybagte boller, rugbrød eller lignende.

Maddage for Spirerne:

Ved maddage tages der hensyn til, at kosten er sund, varieret og mættende. Børnene er med til at tilberede maden sammen med en voksen. Der bliver af og til lavet mad over bålet ude på bålpladsen Den anden fredag i måneden, har vi maddag, hvor børnene selv medbringer råvarerne. Den sidste fredag i måneden giver Stokrosen mad til maddagen.

Særlige hensyn:

Hvis der skal tages hensyn til kosten, eksempel pga. allergi, så aftales det med personalet på stuen.